

# Bewegte Spiele

## Mensch-ärger-Dich-nicht

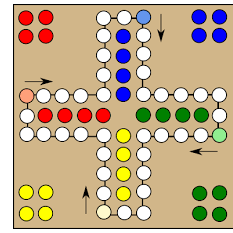
Ihr braucht: ein normales Mensch-ärger-Dich-nicht-Spiel, einen Zettel mit 6 durchnummerierten Übungen

so geht's: Ihr spielt ganz normal, aber müsst jeweils vor dem Bewegen des Männchens die Übung machen, die Ihr für die Nummer aufgeschrieben habt (z.B. 10 Hampelmänner, 5 Liegestütz, um den Tisch laufen/hüpfen/BobbyCar fahren/robber..., eine Rolle machen, die Treppe laufen...lasst Euch was einfallen)

Variante für einen starken Rücken: legt Euch beim Spielen auf den Bauch

Variante für Feinmotorik: Packt die Männchen mit Wäscheklammern an

Variante für Kampfgeist + Schnelligkeit: Ihr würfelt nicht reihum, sondern sobald Ihr eine Übung fertig habt – hier kann man auch prima im Team antreten



## Puzzle-Staffel

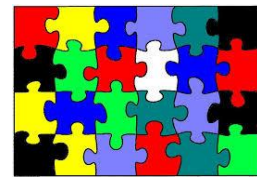
Ihr braucht: 2 gleich große Puzzle

so geht's: am Anfang eines Parcours liegen Eure Puzzle-Teile, am Ende habt Ihr den Karton mit dem Bild und Platz zum Puzzeln

Ihr lauft mit jeweils einem Puzzle-Teil den Parcours hin, legt es ab, und lauft ohne zurück wer zuerst das Puzzle fertig hat, hat gewonnen

(es lassen sich auch gut Übungen einbauen, die unterwegs abgearbeitet werden müssen)

Künstler-Variante: Statt zu puzzeln, könnt Ihr gleiche Ausmalbilder ausmalen, pro Weg darf nur ein Feld ausgemalt werden.



## Teppichfliesen- Wettrennen

Ihr braucht: 4 kleine Teppichfliesen

so geht's: mit je einer umgedrehten Teppichfliese unter jedem Fuß wird eine bestimmte Runde gerutscht. Ihr könnt gegeneinander oder gegen die Zeit antreten

Varianten: Ihr könnt auf etwas größeren Fliesen sitzen oder liegen

## Nicht-den-Boden-berühren

Ihr braucht: Eure Möbel (oder stabile Kisten, Kissen, umgedrehte Töpfe, Handtücher...)

so geht's: versucht eine möglichst lange Strecke (bestenfalls einen Rundweg) zu bauen, die Ihr schafft, ohne den Boden zu berühren (je mehr echte Möbel – umso spannender)

## Gymnastik-Memory

Ihr braucht: selbstgemalte Übungsbildchen (Hampelmann, Laufen, Fledermaushandstand, auf einem Bein stehen... ) in 2-fertiger Ausführung

so geht's: normales Memory, jede umgedrehte Übungskarte muss ausgeführt werden



## **Familien-Wettkampf**

Ihr braucht: durchnummerierte Stationen im Haus oder Garten, eine Übung pro Station, einen Zettel  
+ Stift

so geht's: einzeln oder als Team werden die Stationen so schnell wie möglich geschafft, nach jeder  
Runde darf ein Strich für das Team oder den Spieler gemacht werden  
wer in einer bestimmten Zeit mehr Runden schafft (oder eine bestimmte Anzahl als erster  
geschafft hat) hat gewonnen